

Neguj ter ceni svoj čustva, in jih nikoli ne podcenjuj.

/Robert Henri (1865 – 1929)/

Uvod v vsebine duševnega zdravja

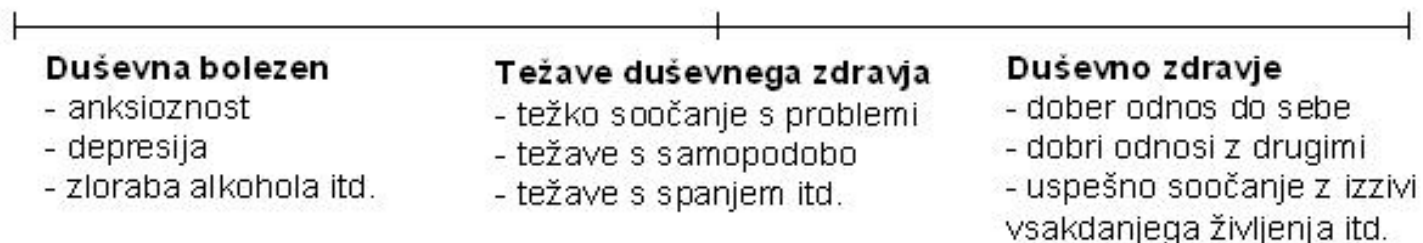
Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 1986) definira zdravje kot stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja. Zdravje torej ne pomeni samo odsotnosti bolezni, temveč tudi določeno stopnjo telesnega in duševnega razvoja ter socialne blaginje, kar je neizogibno vpeto med determinante oziroma določilnice zdravja (individualne, okoljske, družbene, institucionalne ...). Zatorej lahko upravičeno trdimo, da ni zdravja brez duševnega zdravja.

Če izhajamo iz znanega slovenskega pregovora: »Dan se po jutru pozna,« dobijo vsebine duševnega zdravja posebno težo in pomen. Zdravo jedro duševnosti se namreč vzpostavi že v otroštvu in mladostništvu – duševno zdrav otrok in mladostnik se bo razvil v duševno zdravo odraslo osebo, ki bo v svojem popoldnevu in večeru lahko izkoristila ter razvila svoje potenciale in pomembno doprinesla k družbi.

Duševno zdravje med »črnim in belim«

Kadar govorimo o duševnem zdravju največkrat nehote tudi pomislimo na nasprotni pol tega pojma, na duševno bolezen. Kaj pravzaprav je duševno zdravje in kaj duševna bolezen? Včasih je meja med (duševno) boleznijo in (duševnim) zdravjem jasno izražena, a največkrat ni. Ravno v primeru duševnega zdravja črno-belo pojmovanje sproža marsikatera vprašanja in nejasnosti. Ali je nekdo, ki ima slabo samopodobo, duševno zdrav ali bolan? Kaj pa nekdo, ki ima težave v medsebojnih odnosih? Bolj kot o dihotomni kategoriji "črno – belo", je torej primerno govoriti o kontinuumu: od duševnega zdravja do duševne bolezni. Lahko bi tudi rekli od pozitivnega (občutek dobrega počutja, uravnovešeno čustvovanje, optimizem, zadovoljstvo, pozitivna samopodoba, občutek moči in sposobnost soočanja s težavami) do negativnega duševnega zdravja (različne duševne motnje – posttravmatska stresna motnja, depresija, anksiozne motnje itd.) (slika 1). Glede na zahteve in izzive, ki jih pred posameznika postavlja življenje, smo namreč lahko v danem trenutku v različno dobri ali slabi duševni kondiciji.

Kontinuum duševnega zdravja



Slika 1. Kontinuum duševnega zdravja (meje med posameznimi kategorijami zdravje/težave/bolezen so simbolične, saj je težko določiti, kje se zdravje prevesi v težavo, težava pa v bolezen). Povzeto po Understanding U: Managing the ups and downs of life.

Kot torej velja za osnovno opredelitev zdravja, podobno tudi duševno zdravje pomeni mnogo več kot le odsotnost duševne bolezni (npr. depresija, anksioznost), saj se nanaša na vse vidike našega življenja: od izgleda, vedenja, mišljenja, čustvovanja, do tega kakšen odnos imamo do samega sebe in do drugih ter kako se soočamo z izzivi in zahtevami življenja. Duševno zdravje lahko razumemo kot preplet temperamenta, vedenjskih vzorcev in (prisotnih ali odsotnih) duševnih motenj različnih intenzitet in tipov (Marušič, 2002).

Na duševno zdravje vplivajo številni osebni dejavniki, kot tudi dejavniki iz okolja: biološki in psihološki, sociološki, ekonomski, politični in kulturni, pa tudi družinska struktura; medosebni odnosi v njej, odnosi na delu, zaposlitvene možnosti, zdravstveni in socialni sistem itd.

Izhodišče problema za načrtovanje učnih ur s področja duševnega zdravja

Kot izhaja iz zgornje opredelitve in definicije, je pojem duševnega zdravja zelo širok. Zaradi tega smo se pri izbiri vsebine, ki smo jo vključili v pilotske ure, omejili in odločili za vsebinski sklop ČUSTEV. Čustva so temeljna sestavina posameznikovega temperamenta in njegovih

značilnosti, ki je podlaga za razvoj njegove osebnosti. Tema čustev se nam je zato zdela pomembna z vidika poznavanja razvojnega obdobja otroštva in mladostništva ter krepitve duševnega zdravja.

Čustveni razvoj je na začetku zaznamovan z neposrednim izražanjem čustvenega stanja in nesposobnostjo inhibicije čustvenega izražanja (npr. pri dojenčkih in malčkih), sčasoma pa se razvije tudi sposobnost zakrivanja čustvenih stanj, sposobnost vživljanja v drugega človeka in večja sposobnost čustvenega izražanja. Tako človek poleg temeljnih čustev (ki jih lahko prepoznamo na podlagi izrazov na obrazu), veselje, zanimanje, presenečenje, strah, jeza, žalost in gnus, postopoma osvaja in se uči tudi bolj kompleksnega čustvenega odzivanja ter razlikovanja med posameznimi čustvi. Čustva, kot so sram, krivda, zadrega, zaviranje in ponos, spadajo med t.i. čustva samozavedanja, ker se nanašajo na pozitivno ali negativno vrednotenje samega sebe (Lewis, 1992). Razvoj tovrstnih čustev tako vključuje razvoj zavedanja samega sebe in hkrati tudi socializacijskih izkušenj. Preko slednjih otrok lahko ugotovi in se nauči, katere situacije izzovejo določeno čustvo (Berk, 1991).

Čustva so pomembna, ker med drugim uravnavajo posameznikove izkušnje in hkrati tudi na dva načina služijo posameznikovemu prilagajanju na okolje:

- različna čustvena stanja vzpodbujajo vedenjske odzive na zunanje in notranje dogodke, hkrati pa
- čustveni izrazi služijo komunikaciji, usmerjajo pozornost drugih ljudi na lastno čustveno stanje in na lastne vedenjske namere (Campos, 1986, v Lamb, 1988).

Primeren čustveni razvoj je tako neprecenljivega pomena za duševno blagostanje posameznika, za njegov socialni razvoj ter s tem za medosebne odnose, v katere posameznik vstopa. Čeprav ima vsako starostno obdobje svoje specifične značilnosti čustvenega razvoja, bomo v nadaljevanju podrobneje opisali čustveni razvoj od zgodnjega otroštva, srednjega otroštva in adolescence.

Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu (od 2,5 do 6 let)

Zgodnje otroštvo je čas razvoja prepoznavanja in razumevanja temeljnih in sestavljenih čustev. Otroci v tem obdobju začnejo razumeti, da lahko posameznik doživlja več različnih čustev hkrati, čustveno doživljanje postaja vse bolj uravnoteženo, čustveno izražanje pa vse bolj socialno sprejemljivo. (Kavčič in Fekonja, 2004). Bistveno za to obdobje je, da čustveno izražanje in prepoznavanje različnih čustvenih stanj poteka predvsem preko zunanjih, vidnih telesnih znakov. Pomembno vlogo v tem obdobju ima čustvo veselja, ki je pomembno za otrokovo socialno prilagajanje. V tem obdobju je precej prisotna tudi jeza, sploh kadar otrok trči na omejitve (bodisi po gibanju ali izpolnjevanju želja). Ker se s starostjo otrokovo okolje razširja, se krepijo tudi dražljaji in situacije, ki otroku vzbujajo strah. Strahovi tako z otrokovo starostjo postanejo številnejši in močnejši. Strah je tako lahko posledica nekaterih resničnih izkušenj, posnemanja vedenja oseb v otrokovi bližini ali bujna otrokova domišljija. V tem starostnem

obdobju je tudi že pristno čustvo zaskrbljenosti, zaradi svoje družine, vrstniških odnosov ali pa zaradi mešanja resničnosti in domišljije (npr. zaskrbljenost otroku lahko povzroča dogodek v knjigi, filmu ...). Od čustev samozavedanja so prisotna krivda, ponos ter ljubosumje, njihovo doživljanje pa je povezano s prisotnostjo publike ob določenem dejanju. (npr. otrok bo ponosen, če bo publika videla, da je nekaj dosegel).

Določena stopnja nadzora nad čustvenim doživljanjem, ki se nanaša na strategije s pomočjo katerih posameznik uravnava intenzivnost svojega čustvenega doživljanja, je ena izmed glavnih razvojnih nalog otroka v zgodnjem otroštvu (Volling in dr., 2002)

Čustveni razvoj v srednjem in poznem otroštvu (od 7 do 10 let deklice; od 7 do 12 let fantki)

Poleg doživljanja in izražanja enakih čustev kot v predhodnem obdobju, razvoj socialnih in spoznavnih sposobnosti otroku omogoča boljše zavedanje, razumevanje in razlaganje lastnih čustev in čustev drugih. Učinkovitejši je tudi nadzor nad izražanjem čustev. V tem obdobju prepozna čustvenih stanj poleg zunanjih, vidnih znakov, temelji tudi na razumevanju osebnostnih razlik med posamezniki (Fekonja in Kavčič, 2004). Če v predšolskem obdobju prevladujejo »nerealistični« strahovi, strahovi v tem obdobju postajajo realistični, vezani na strah pred poškodbami sebe ali koga od bližnjih, smrt in v poznem otroštvu strah pred vojnama ter boleznimi. Izražanje strahu je v tem obdobju manj odkrito kot v predšolskem obdobju, otroci pa so že sposobni določene stopnje samo-pomirjanja (npr. tisto, česar se bojim, sploh ne obstaja) (Zupančič, 1996). Zaskrbljenost se, podobno kot v predšolskem obdobju nanaša na družino, poleg tega pa na medicinske posege, specifične bolezni ter osebne poškodbe. V tem obdobju je zaznati pomemben razvoj na področju čustev samozavedanja, saj se le-ta ne povezujejo več s prisotnostjo publike, temveč jih posameznik doživlja in občuti neodvisno od tega (npr. posameznik bo sam nase ponosen tudi takrat, ko ni publike, ki bi videla njegov dosežek).

Čustveni razvoj v mladostništvu (od 12 do 22 let)

Povezave med določenimi čustvenimi odzivi in posameznikovim temperamentom se v obdobju mladostništva še bolj okrepijo. Mladostnikova čustva so v primerjavi s čustvi odraslega manj stabilna, podobno pa velja tudi za intenzivnost čustvenega doživljanja. Čustveno doživljanje

Pomen duševnega zdravja

Prispeval VP

Torek, 13 Julij 2010 07:16 - Zadnjič posodobljeno Petek, 17 September 2010 17:51

mladostnika je v tem obdobju usmerjeno predvsem na vrstniške skupine (bodisi pozitivno, bodisi negativno čustvovanje), medtem ko čustveno doživljanje in izražanje v družini upada. Veliko mladostnikov v tem obdobju tudi prvič doživi in izrazi močna čustva zaljubljenosti. Čustvo strahu je v tem obdobju vezano predvsem na sprejemanje/nesprejemanje vrstnikov in na prihodnost, saj je posameznik soočen z izbiro nadaljnjega šolanja. Mladostnik se v okviru pospešenega telesnega, čustvenega in socialnega razvoja sooča s številni razvojnimi nalogami, kot so npr. čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, oblikovanje socialne spolne vloge, oblikovanje novih, stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja, oblikovanje vrednotne usmeritve (Zupančič, 2004).

Literatura:

Avtorici: dr. Helena Jeriček Klanšček, doc.dr. Saška Roškar